

L'INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO: IL CERVELLO SOCIALE DEGLI ANZIANI

Salvatore Varia
Vicepresidente Società Italiana di Psichiatria
Roma, 13 dicembre 2017

INDICE

1. INVECCHIAMENTO E STRATEGIE DI DIFESA DEL CERVELLO
2. STILE DI VITA E RISCHIO DI DECADIMENTO INTELLETTIVO
3. L'INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO
4. LA RESILIENZA
5. CONCLUSIONI

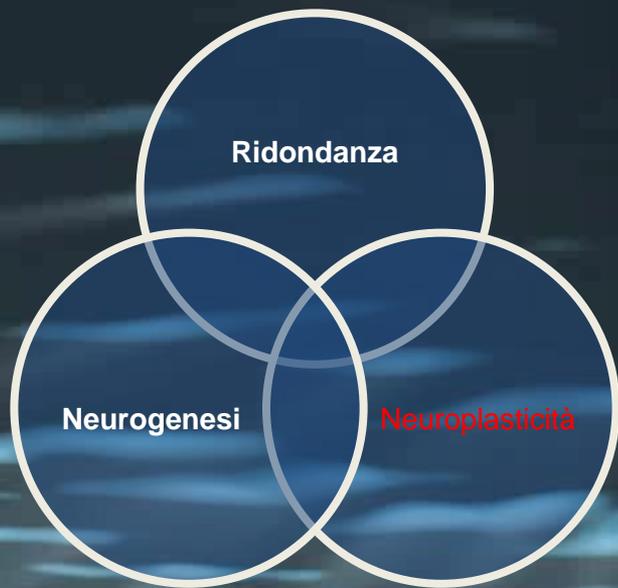
INVECCHIAMENTO E STRATEGIE DI DIFESA DEL CERVELLO





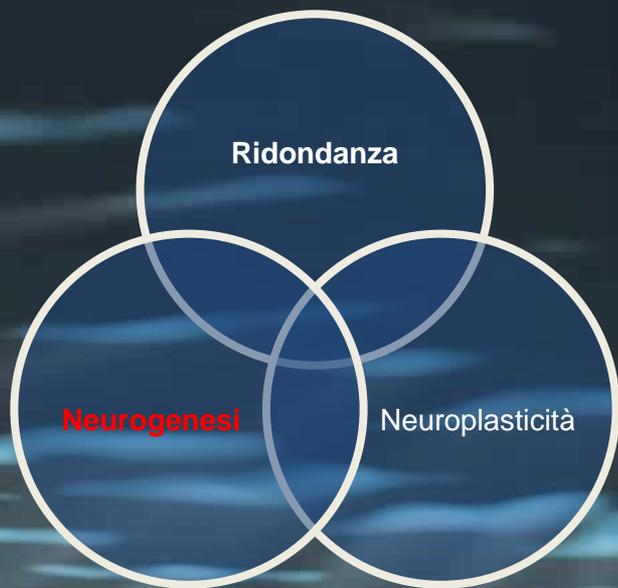
STRATEGIA DI DIFESA DEL CERVELLO ANTI-INVECCHIAMENTO

- I neuroni sono più numerosi del necessario
- Quelli che muoiono sono rimpiazzati
- Una riserva cerebrale più ampia consente di rimpiazzare meglio le perdite



STRATEGIA DI DIFESA DEL CERVELLO ANTI-INVECCHIAMENTO

- Abilità del cervello di modificarsi, in risposta ai cambiamenti ambientali e agli stimoli cognitivi
- Gli stimoli esterni creano nuovi circuiti e stabiliscono nuove connessioni (sinaptogenesi)
- Questi cambiamenti creano la riserva cognitiva



STRATEGIA DI DIFESA DEL CERVELLO ANTI-INVECCHIAMENTO

- La riserva cerebrale è legata a fattori genetici, quella cognitiva a stimoli ambientali e a stili di vita
- Il decadimento senile è un processo dinamico tra fattori di rischio come le malattie e fattori di protezione legati alla riserva cognitiva

IL CASO DI SUOR BERNADETTE

E' una monaca che ha vissuto 100 anni, quasi 80 in monastero, morì per un Ictus cerebrale.

Era perfettamente adattata e integrata nel suo contesto ambientale, efficiente il funzionamento cognitivo e l'adattamento al suo ruolo.

La RMN mostrò un severo quadro di Demenza, patologia della quale era a rischio genetico, in quanto era portatrice dell'apolipoproteina E4.

COSA DIMOSTRA IL CASO DI SUOR BERNADETTE ?



I fattori di rischio di neurodegenerazione possono essere controbilanciati dai fattori protettivi: *riserva cerebrale, riserva cognitiva e stili di vita*

L'INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO TRA FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

Fattori di rischio

- L'Obesità
- Il Diabete
- L'Ipertensione arteriosa
- L'Iperlipemia
- Il Tabagismo
- Il Consumo eccessivo di alcool
- La Vita sedentaria
- Lo Stress fuori controllo

Fattori di protezione

- Dieta bilanciata
- Attività fisica
- Stimolazione cognitiva
- Meditazione

LA DIETA BILANCIATA



L'eccessivo apporto calorico determina sovrappeso o obesità, concausa di malattie cardio-cerebrovascolari e metaboliche

La restrizione calorica riduce la concentrazione dell'ormone tiroideo T3: la riduzione del metabolismo e dello stato infiammatorio ha un ruolo cruciale nel rallentamento dei processi d'invecchiamento

L'ATTIVITÀ FISICA



Migliora il flusso ematico cerebrale, riducendo il rischio di malattie vascolari e stimola la produzione di endorfine, dopamina, acetilcolina e BDNF che migliorano il tono dell'umore, aiutando i meccanismi di riduzione dello stress

**Favorisce la neurogenesi e
potenzia la riserva cognitiva**

LA STIMOLAZIONE COGNITIVA



Mantiene la mente agile, attiva e in grado di comprendere il mondo circostante in modo rapido ed efficiente.

La lettura, il gioco, i passatempi, il suonare uno strumento musicale preservano le funzioni cognitive e riducono il rischio di decadimento e di Demenza

LA MEDITAZIONE



La sua pratica, senza distinzione di appartenenza ad una fede, ha effetti positivi sul cervello: può calmare, rinvigorire, migliorare il sonno, rendere più felici, compassionevoli, gentili e altruisti

1. Favorisce attenzione, concentrazione e memoria
2. Aiuta a concentrarsi sul “qui e ora”, migliorando la capacità di canalizzare ansia e stress
3. Favorisce la riflessione che stimola la connettività neuronale e la neurogenesi.

LA RESILIENZA



In Ingegneria è la capacità dei metalli di resistere al calore, alla torsione e agli urti.

In Psicologia indica la capacità di un soggetto di rispondere in modo adattivo agli eventi traumatici e/o di perdita

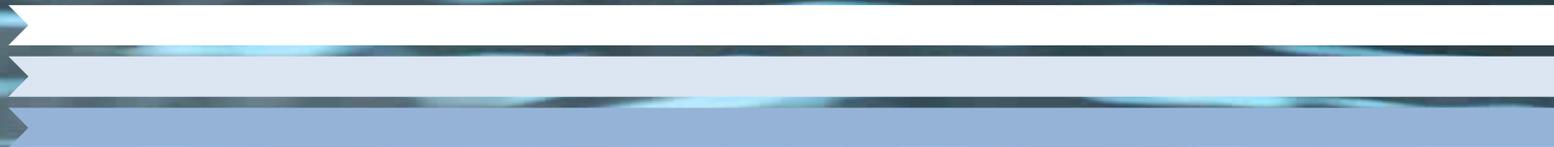
Il processo di buon adattamento a fronte di avversità o minacce

APA 2010

LA RESILIENZA NEGLI ANZIANI

Sono state sviluppate varie teorie a supporto della vulnerabilità negli anziani:

- a) **Vulnerabilità**
- b) **Vaccinazione allo stress**
- c) **Maturazione**
- d) **Selezione legata alla mortalità**



FATTORI CHE CORRELANO IN MODO POSITIVO CON LA RESILIENZA

- Autocontrollo e perseguimento degli obiettivi
- Adattamento e tolleranza dei sentimenti negativi
- Capacità decisionale e fiducia negli istinti
- Coping spirituale

• Connor e Davidson

FATTORI CHE CORRELANO IN MODO POSITIVO CON LA RESILIENZA-2

- Determinazione nel trovare obiettivi significativi
- Convinzione di potere influenzare il proprio ambiente e l'esito degli eventi
- Imparare e maturare sia con le esperienze positive che con quelle negative
- Autostima, coping repressivo e ottimismo

• Bonanno

FATTORI CHE CORRELANO IN MODO POSITIVO CON LA RESILIENZA-3

- La qualità delle relazioni e della rete sociale riduce l'effetto del lutto e delle perdite degli anziani
- Operare nel volontariato migliora il tono dell'umore e consente una migliore elaborazione della perdita di ruolo identitario nei principali domini esistenziali: coniugale, professionale e genitoriale

• Norris e Murrell

CONCLUSIONI

- L'aumento della prospettiva di vita richiede la diffusione di conoscenze che favoriscano una felice senescenza per gli anziani, ma anche la necessità di suggerire ad adolescenti e giovani adulti, quanto vivere stili di vita corretti sia fondamentale, al fine di garantire un invecchiamento di successo, grazie all'acquisizione di una buona Resilienza e ad un buon adattamento ai disagi che insorgono nel corso dell'esistenza.

**Grazie per
l'attenzione**

